ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ



ಲೇಖಕ :

ಡಾ. ಶಿವರಾಮ ಕಾಮತ

ಶ್ರೀ ಮಲ್ಲಿನಾಥ ಪ್ರಕಾಶನ
ಉಪ್ಪಾರಕೇರಿ, ಕುಮಟಾ - 581 343

ಆರೋಗ್ಯಚಿ ಭಾಗ್ಯ

ಲೇಖಕ

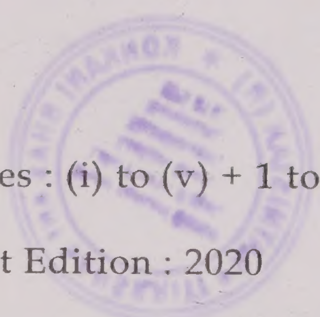
ಡಾ॥ ಶಿವರಾಮ ಕಾಮತ

ಶ್ರೀ ಮಲ್ಲಿನಾಥ ಪ್ರಕಾಶನ

ಉಪ್ಪಾರಕೇರಿ, ಕುಮಟಾ – 581 343.

ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ.

AROGYACHI BHAGYA



Pages : (i) to (v) + 1 to 44

First Edition : 2020

Donation Price : Rs.50/-

Punlishers :
Shri Mallinath Prakashan
Upparkeri, Kumta - 581 343.
Mob : 94496 29607

Printed By :
Coastline Creations,
Karwar - 581 301.
Mob. 9448317796

ಲೇಖಕಾಲೆ ಮನಾಂತುಲ್ಯಾನ.....

ಸಗಳೇ ವಾಚಕಾಂಕ,

ನಮಸ್ಕಾರು, ಮಾನವ ಜನಮು ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಸಾ. ಪ್ರತಿ ಏಕ ಮನೀಸ ಹ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಂತ ಏಕ ಸುಂದರ ಸೃಷ್ಠಿ ಜಾವನು ಆಸಾ. ಪರಮಾತ್ಮಾನ ಜನಮ ದಿವಕಾ ಜಾಲ್ಯಾರ, ಮನೀಸ ಇತರ ಲೋಕಾಂಕ ಉಪಕಾರಿ ಜಾವನು. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಜಾವನು, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೇಣಾರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಾವನು ಜೀವನ ಕರಚೆ ಉದ್ದೇಶಾನ ಹ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಂತ ಧಾಡಿಲೆ ಆಸಾ. ಆಶಿ ಜಾವನು ಖಂಚೇ ವ್ಯಕ್ತಿಲೆ ಜೀವನ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ನಂಹಿ. ಪರಮಾತ್ಮಾನ ಮನುಶ್ಯಾಕ ಏಕ ಸುಂದರ ಶರೀರ ದಿವನು ಹ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಂತ ಧಾಣ್ಣು ದಿಲಿಲೆ ಆಸಾ. ಆಶಿ ಜಾವನು ಜೀವನಾಂತ ಆಖೆರ ಪರ್ಯಂತ ಸಂಗಾತಿ ಜಾವನು ಆಸಚೆ ತಾಗೆಲೆ ಶರೀರ ಮಾತ್ರ, ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾ ಖಾತಿರ ದೇವಾನ ದೇಣಿಗಾ ದಿಲಿಲೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಶರೀರಾಚೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಾಕೂನ ಘೆವಚೆ ಪ್ರತಿ ಏಕಲ್ಯಾಲೆ ಕರ್ತವ್ಯ ಜಾವನ ಆಸಾ. ಆರೋಗ್ಯ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ ಫಕ್ತ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಂಹಿ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥಾ (World Health Organisation) ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ ತೇ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆನಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇ ಸಗಳೇ ಮೆಳಿಲೆ ಆಸತಾ.

ಮೂಲತಃ ಕುಮಟಾ ಗಾಂವಾಂತ ಜನಮಾ ಆಯಿಲೆ ಆನಿ ಆತ್ತಾ ಕಾರವಾರ ಗಾಂವಚೆ ನಿವಾಸಿ ಜಾವನು ಆಶಿಲೆ ಡಾ. ಹೇಮಂತ ಕಾಮತ ಹಾನ್ನಿ ಎಂ.ಡಿ. ಪದವಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ಕೆಲಿಲೆ ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಚೆ ವೈದ್ಯ. ಹೃದಯರೋಗ ತಜ್ಞ, ತಾನ್ನಿ ಸಂಪಾದನ

ಕೆಲಿಲ ಆಧುನಿಕ ಜ್ಞಾನ ಆನಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥಾ ಸಾಂಗಾತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಘೆತಿಲ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ಸುಜ್ಞಾನ ಹೇ ಸರ್ವ ಸಮಾಜಾಕ ದೀವಕಾ ಮ್ಹಣು ಶುದ್ಧ ಮನಾನ ಬರಯಲೆ ಗ್ರಂಥ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ **"ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನದತ್ತ"** ನಾಂವಾಚೆ ಗ್ರಂಥ.

ಲೇಖಕಾನ 240 ಪಾನಾಚೆ ಹ್ಯಾ ಗ್ರಂಥಾಂತ ಆರೋಗ್ಯಾಚೆ ಮಹತ್ವಾ ಬದ್ದಲ ಸಾಂಗಿಲ ಆಸಾ. ಪರಿಪೂಣ ಆರೋಗ್ಯಾ ಖಾತಿರ ಸೇವನ ಕರಚೆ ಆಹಾರಾ ಬದ್ದಲ, ಆಮ್ಮಿ ಅವಶ್ಯ ಜಾವನು ಕರಕಾಶಿಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮಾ ಬದ್ದಲ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಚೆ ಉಪಾಯ ಆನಿ ಅಂತಃಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿ ಕರಚೆ ವಿಧಾನಾ ಬದ್ದಲ ಮನಾಕ ಲಾಗಚೆತಶಿ ಸುಂದರ ರೀತಿನ ಸರಳ ಶೈಲಿಂತ ವಿವರಣ ಕೆಲಿಲ ಆಸಾ.

ತೇ ಗ್ರಂಥ ವಾಚೂನ ಮಾಕ್ಕಾ ಮೆಳಿಲೆ ಜ್ಞಾನ ಮೆಗೆಲೆ ಭಾಂವಡಾಂಕ ಸುದ್ಧಾ ಮೆಳೋ ಹ್ಯಾ ಮನಾನ ಹೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿ ಬರಯಲಿ ಆಸಾ. ಸರ್ವಾಂಕ ಪರಮಾತ್ಮು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ದಿವೊ ಮ್ಹಣು ಮಾಗೂನ ಹೀ ಸಾಹಿತ್ಯಕೃತಿ ತುಮಗೆಲೆ ಹಾತಾಂತು ದವರತಾ.

ಹೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿ ಸುಂದರ ರೀತಿನ ಮುದ್ರಣ ಕರನು ಸಕಾಲಾಂತು ಪ್ರಕಾಶಾಕ ಸಹಾಯ ಕೆಲಿಲೆ *Coastline Creations, Karwar.* ಮುದ್ರಣಾಲಯಾಚೆ ಮಾಲಿಕ ಶ್ರೀ ಪ್ರಭು ಬಿ. ಡಿ. ಹಾಂಕಾ ಧನ್ಯವಾದ.

ಡಿಸೆಂಬರ – 2020 — **ಡಾ. ಶಿವರಾಮ ಕಾಮತ**
ಜಾಗೊ : ಕುಮಟಾ

ಅರ್ಪಣ



94 ವಸಂತ ಪಳಯಲಿ ಆಪಣ್ಯಾಲೆ ಚರ್ಡುಂವಾಂಕ ಆನಿ ನಾತ್ರಾಂಕ ದೇವು ಬರೇ ಕರುಂ ಮ್ಹಣು ಸದಾ ಆಶಿರ್ವಾದ ಕರತ ಆಶಿಲಿ ಮಾತೋಶ್ರೀ ಪದ್ಮಾವತಿ ವೆಂಕಟೇಶ ಕಾಮತ ತೀಗೆಲೆ ಚರಣಾಂತು ಹೀ ಸಾಹಿತ್ಯಕ ಕೃತಿ ಅರ್ಪಣ ಕರತಾ.

– ಲೇಖಕ

– ಡಾ. ಶಿವರಾಮ ಕಾಮತ

ನಮನ

2020 ಇಸವಿಂತ ಸಗಳೆ ಸಂಸಾರಾಂತ ಪಸರೂನ ಆಶಿಲೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಚೆ ಸಂಕಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಂತ, ತಾಚೆ ವಿರುದ್ಧ ಆವಾಜ ಕೆಲಿಲೆ ಆನಿ ಆವಾಜ ಕರತ ಆಶಿಲೆ ವೈದ್ಯ ಆನಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖಾತೆ ಸೇವಕಾಂಕ ಸರಕಾರ ಆನಿ ನಿಮ್‌ಸರಕಾರ ಸೇವಕಾಂಕ ಪೊಲೀಸ್ ಖಾತೆ ಸೇವಕಾಂಕ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ್ಯಾಂಕ ಕೋಟಿ ನಮನ.

ಆಮಗೆಲೆ - ತುಮಗೆಲೆ
ಸುರಕ್ಷತಾ ದೃಷ್ಟಿನ
ಮಾಸ್ಕ ವಾಪರಾ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಂತರ
ಪಾಲನ ಕರಾ, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ವಾಪರಾ

ಮಾಂಡಾವಳ

1. " ಆರೋಗ್ಯಚಿ ಭಾಗ್ಯ "

(HEALTH IS WEALTH)

1. ಆರೋಗ್ಯ ಆನಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಆಯುಚೆ ಯಾಂತ್ರೀಕೃತ ಗಡಬಡಿಚೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ ಯುಗಾಂತು ಮನೀಸ ದೀವಸ ದುಖೊಳ್ತೇರಿ ಜೀವನ ಕರತೇ ಆಸ್ಸಾ. ಯೌವ್ವನಾಂತುಚಿ ಗೋಡಮೂತ ಹೃದಯಾಚೆ ತ್ರಾಸ, ರಕ್ತದಾಬ (Blood Pressure) ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಾನ ವಳವಳತ ಆಸ್ಸಾ. ಅಶಿ ಜಾವುನ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಿದ್ರಾಹೀನತಾ ಚಿಂತಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಾನ ವಳವಳತ ಆಸ್ಸಾ. ಶ್ರೇಷ್ಠಮಟ್ಟಾಚೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆನಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯಾಚೆ ಕಾರಣಾನ ತ್ರಾಸ ಕಾಡತ ಆಸ್ಸಾ.

ಮನೀಸ ಏಕ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ ಕರನು ಆಪಣ್ಯಾಕ ಆನಿ ಇತರ ಲೋಕಾಂಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಜಾವುನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಚಲೊವಚೆ ಕಲಾ ಆನಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಶಿಕಚೆ ಖೂಬ ಮಹತ್ವಾಚೆ ಆಸ್ಸಾ. ಖಂಚೇ ಖೇಳಾಂತು ಭಾಗು ಘೇತ್ಲಾರ ಮಾತ್ರ ಜಿಕಚೆ (Win) ಅವಕಾಶ ಆಸತಾ. ಪ್ರೇಕ್ಷಕ ಜಾವುನ ಅಸಲ್ಯಾರ ಕೆನ್ನಾ ಜಿಂಕಚ್ಯಾಕ ಜಾಯನಾ. ತಶೀಚ ಬರೀ ಪುಸ್ತಕ ವಾಚನ ಕೆಲ್ಯಾರ, ಉಪನ್ಯಾಸ ಆಯ್ಕಲ್ಯಾರ ಜೀವನಾಂತು ಕಸಲೇ ಸಾಧನಾ ಕರಚ್ಯಾಕ ಜಾಯನಾ,

ಸ್ವಂತ ಬುದ್ಧಿನ ನಿರ್ಧಾರ ಕರನು ಆಪಣ್ಯಾಲೆ ಆಶಿಲೆ ದೋಷ ನಿರ್ಮೂಲನ ಕರನು ಉತ್ತಮ ಗುಣಿ ಸಂವರ್ಧನ ಕೆಲ್ಯಾರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ ಕರಚ್ಯಾಕ ಸಾಧ್ಯ ಆಸ್ಥಾ. ಆಮಗೆಲೆ ಜೀವನಾಂತು ಖೂಬ ಆಯಾಮ ಆಸ್ಸಾ ಹಾಂಕಾ ಆಧಾರ ಜಾವನ ಆಶಿಲೆ ದೋನ ಅಂಶ ಮಳ್ಯಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಆನಿ ಧರ್ಮಾಚರಣ. ಆಮಗೆಲೆ ವಡೀಲ ಹ್ಯಾ ದೋನಿ ಅಂಶಾಕ ಮಹತ್ವ ದಿವನು ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕ ಕರುನ ಘೆತಲೆ, ಆಮಿ ಹ್ಯಾ ದೋನಿ ಅಂಶಾಕ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಕರನು ಆಯಚೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಕ ಪಾವಿಲ ಆಸ್ಸಾಚಿ.

<u>ಆಮಗೆಲೆ ಜೀವನಾಂತು ಯೆವಚೆ ಅನೇಕ ತ್ರಾಸಾಕ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಅಶಿ ಆಸಾ :</u>

1. **ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ :** ಆಮ್ಮಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸ ಕರಚೊ ವಾರೊ, ಪಿವಚೆ ಉದಾಕ, ಸೇವನ ಕರಚೆ ಆಹಾರ, ಫಲ, ತರಕಾರಿ ಹೇ ಸರ್ವ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮುಕ್ತ ಮ್ಹಣು ಸಾಂಗಚ್ಯಾಕ ಜಾಯನಾ.
2. **ಆಂತರಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯ :** ಆಮ್ಮಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅನೇಕ ರೀತಿಚೆ ಉಪಕರಣ ವಾಪರ ಕರತ ಆಶಿಲೆ ಕಾರಣಾನ ಆಮಗೆಲೆ ಶರೀರಾಕ ಅವಶ್ಯ ಆಶಿಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಜಾತ್ತ ನಾ, ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ ಶರೀರ ದುರ್ಬಲ ಜಾತ್ತ ಆಸ್ಸಾ, ಅನೇಕ ರೀತಿನ ವಿಚಾರಾ ನಿಮಿತ್ತ ಮನ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಜಾವುನ ಶರೀರ ಆಂತರಿಕ ಮಟ್ಟಾರಾ ದುರ್ಬಲ ಜಾತ್ತಾ, ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ ಕಾರಣಾ

ಲಾಗೂನ ಮನುಷ್ಯಾಲೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತ ಜಾತ್ತಾ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನ ಕರಚೆ 50–60 ವರ್ಷಾನಂತರ ಮಾತ್ರ ಮ್ಹಳಿಲೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಚೂಕ ನಂಬಿಕಾ ಕಾರಣ ಮನೀಸ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರೋಗಾನ ಸುದ್ಧಾ ವಳವಳತ ಆಸಾ.

3. **ಜೀವನಾ ಬದ್ದಲ ಚೂಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ :** ಖೂಬ ಲೋಕಾಂಕ ಆಪಣ್ಯಾಲೆ ಜನಮಾಚೊ ಉದ್ದೇಶ ಕಸಲೆ ಮ್ಹಣು ಜಾಣೀವ ನಾ. ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಾ ಪ್ರಕಾರ ಧರ್ಮಾಚರಣೇನ ಮಾತ್ರ ಆನಂದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಜಾತ್ತಾ ಆನಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಕರಚ್ಯಾಕ ಸಾಧ್ಯ ಆಸ್ಸಾ. ಮನೀಸ ಪದವಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ, ಅಧಿಕಾರ ಆನಿ ಧನಸಂಗ್ರಹ ಹ್ಯಾ ಸರ್ವಾಚೆ ಫಾಟ್ಟಿ ಧಾಂವತಾ. ಅಶಿ ಜಾವನ ಖೂಬ ಲೊಕಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ದುರ್ಬಲ ಜಾಲಿಲೆ ಪಳೊವಚಾಕ ಮೆಳತಾ.

4. **ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಾಚೆ ಅಧಃ ಪತನ :** ಸುಂದರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆನಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಾಕ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಆಧಾರಸ್ತಂಭ ಜಾವನು ಆಸತಾ, ಆಯಚೆ ಆಮಗೆಲೆ ಸಮಾಜಾಂತು ಜಾತಿ, ಭಾಸ, ಪ್ರದೇಶ, ಆನಿ ರಾಜಕೀಯ ಆಧಾರಾ ವಯರ ಶೋಷಣ ಜಾತ್ತೇರಿ ಆಸ್ಸಾ, ಅಶಿ ಜಾವನ ಮನುಷ್ಯಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ದುರ್ಬಲ ಜಾಲಿಲೆ ಪಳೋವಚಾಕ ಮೆಳತಾ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಾಕ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ :

1. **ಪ್ರಾರಬ್ಧ:** 'ಪೂರ್ವಜನ್ಮಕೃತಂ ಪಾಪಂ, ವ್ಯಾಧಿರೂಪೇಣ ಬಾಧ್ಯತೆ' ಮ್ಹಳಿಲ್ಯಾವರ ಪಯಲೆ ಜನಮಾಂತು ಕೆಲಿಲೆ ಕರ್ಮಾ ಅನುಸಾರ ಕಿಂವಾ ಹ್ಯಾ ಜನಮಾಂತು ಕೆಲಿಲೆ ಪಾಪಕರ್ಮಾ ನಿಮಿತ್ತ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜಾತ್ತಾ.

2. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾವಕಾ ಜಾಲ್ಯಾರ ಜೀವನಾಂತು ಥೋಡೆ ನಿಯಮ ಪಾಲನ ಕರಕಾ. ನಿಯಮ ಪಾಲನ ಕರನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜಾತ್ತಾ.

3. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಆನಿ ಮಾನಸಿಕ ದಾಬ (Pressure) ಅತಿ ಜಾವನು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ನಿಮಿತ್ತಾನ ಮಾನಸಿಕ ದಾಬಾಚೊ ಪರಿಣಾಮ ಜಾತ್ತಾ ಮಾನಸಿಕ ದಾಬ ಹೋ ಏಕ ಸಾವಧಾನ ರೀತಿನ ಮಾರಕ ಕರಚೊ ವ್ಯಾಧಿ ಮ್ಹಣಚಾಕ ಜಾಯ.

4. ಷಡ್ವೈರಿ ಆನಿ ಮನಾವಿಕಾರ ಅನೇಕ ರೋಗಾಕ ಕಾರಣ ಜಾವನ ಆಸಾ.

5. **ಅನೈತಿಕತಾ :** ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಾಚೆ ಅಧಃಪತನ ನಿಮಿತ್ತಾನ ಮನುಷ್ಯಾಲೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆನಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನಾಕ ಬಾಧಾ ಕರತಾ.

6. **ವ್ಯಸನಾಧಿನತಾ :** ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಾಂತ ವ್ಯಸನಾಕ ಆಧೀನ ಜಾಲಿಲೊ ಮನೀಸ ದುಸರೆ–ದುಸರೆ ರೋಗಾಕ ಆಮಂತ್ರಿತ ಕರತಾ.

7. **ಅನುವಂಶಿಕತಾ :** ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧ ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದಾಬ, ಗೋಡಮೂತ, ಸಂಧಿವಾತ ಇತ್ಯಾದಿ ಥೋಡೆ ರೋಗಾಕ ಅನುವಂಶಿಕತಾ ಮಹತ್ವಾಚೆ ಪಾತ್ರ ಆಸ್ಸಾ.

8. **ಧರ್ಮಾಚರಣ :** ಧರ್ಮಾಚರಣ ಕರನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ ಶಾರೀರಿಕ, ಭಾವನ್ಮಾತ್ಮಕ ಆನಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಾಚೆ ಬಾಧಾ ಜಾತ್ತಾ.

9. **ಲಿಂಗ ಆನಿ ವಯ :** ಮನುಷ್ಯಾಲೆ ವಯೋಮಾನಾಕ ಲಾಗೂನ ಥೋಡೆ ರೋಗ ದಿಸಚ್ಯಾಕ ಫಾಂವ, ಉದಾಹರಣೇಕ ದಾರಲ್ಯಾಂಕ ದೋಳ್ಯಾಂತು ಮೋತಿಬಿಂದು ಜಾವಚ್ಯಾಕ ಸಾಧ್ಯ ಆಸಾ. ಬಾಯಲ್ಯಾಂಕ ಗರ್ಭಾಶಯ ಆನಿ ಸ್ತನ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗ ಯವಚೆ ಸಾಧ್ಯ ಆಸಾ.

2. ಆರೋಗ್ಯಾಚ ಮಹತ್ವ

ಆಮಗೆಲೆ ಜೀವನಾಂತು ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗ, ಪೈಶೆ ಜೊಡಚೆ, ಮನೋರಂಜನಾ, ದುಸರೆ-ದುಸರೆ ಹವ್ಯಾಸ, ಆರೋಗ್ಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಅಶಿ ಖೂಬ ರೀತಿಚೆ ಆಯಾಮ ಆಸ್ಸಾ ಹಾಂತು ಆರೋಗ್ಯ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಜಾವನ ಆಸ್ಸಾ.

If wealth is lost nothing is lost, if health is lost everything is lost ಇಂಗ್ಲೀಷ ಭಾಷೆಂತು ಆಶಿಲಿ ಹೀ ಮ್ಹಣ್ಣೀ ಆರೋಗ್ಯಾಚೆ ಮಹತ್ವ ಕಸಲೆ ಮ್ಹಣು ಸೂಚನ ಕರತಾ. ಆರೋಗ್ಯಾನ ಆಸಲ್ಯಾರ ಮಾತ್ರ ಮನೀಸ ಸುಖಾಚೆ ಅನುಭವ ಕರಚಾಕ ಸಾದ್ಯ ಅಸ್ಸಾ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥಾ (World Health Organization) ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಮ್ಹಳ್ಯಾರಿ ಚಾರ ಅಂಶ ಮೇಳನು ಅಸತಾ. ತೇ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆನಿ ಚೈತನ್ಯಮಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹ್ಯಾ ಚಾರ ಅಂಶಾಚೆ ಸಮಾಗಮ ಸ್ಥಿತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮ್ಹಣತಾಚಿ. ಖಂಚೋ ರೋಗ ನಾ ಮ್ಹಳಿಲ ಏಕ ಕಾರಣಾನ ತೋ ಮನೀಸ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮ್ಹಣಚ್ಯಾಕ ಜಾಯನಾ.

ಆಮ್ಮಿ ಖಂಚೇ ವಾಹನ ಖರೀದಿ ಕೆಲಿಲ ವೇಳಾರ ತ್ಯಾ ವಾಹನ ಬರೋಬರ ತ್ಯಾ ವಾಹನಾಚೆ ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕ

(Manual) ದಿತ್ತಾಚಿ. ತ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಂತು ವಾಹನಾಚೆ ದುಸರೆ - ದುಸರೆ ಭಾಗಾಚೆ (parts) ಪರಿಚಯ ದಿಲಿಲೆ ಆಸತಾ ತ್ಯಾ ಭಾಗ ನಿಯಮಿತ ಜಾವುನ ತಜ್ಞ ವ್ಯಕ್ತಿಕ ದಾಕೂನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕರಕಾ ಮ್ಹಣ ಸೂಚನ ದಿಲಿಲೆ ಆಸತಾ. ವಾಹನ ಚಲಾಯತಾನಾ ಉಷ್ಣತಾ ಜಾಸತ ಜಾವಚಾನಾ ಮ್ಹಣು coolant ಮ್ಹಣು, ಆನಿ ಎಂಜಿನಾ ಖಾತಿರ lubricant ಮ್ಹಣು ವಾಪರತಾಚಿ. ನಿಯಮಿತ ಜಾವುನ ಹೇ ಸರ್ವ ಕಾಳಜಿ ಘೇತಲ್ಯಾರಿ ವಾಹನ ಸುಸ್ಥಿತಿರ ಆಸತಾ. ಆಮಗೆಲೆ ಶರೀರ ಜನಮ ಭರನು ಕಸ್ಸಲೆ ವಿರಾಮ ನ ಆಸತಾನಾ ಕಾರ್ಯ ಕರಚೆ ದೇವಾನ ದಿಲಿಲೆ ಏಕ ಸಾಧನ ಜಾವನ ಆಸ್ಸಾ, ಅಶಿ ಜಾವುನ ಹ್ಯಾ ಶರೀರಾಚೆರ ಥೋಡೆ ತರಿ ಪರಿಚಯ ಆಸಕಾ, ನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ ಆಮಗೆಲೆ ಶರೀರ ದುರ್ಬಲ ಜಾತ್ತಾ ಹ್ಯಾ ಕಾರಣಾ ನಿಮಿತ್ತ ಯೌವನಾಂತು (young age) ದುಸರೆ- ದುಸರೆ ರೋಗ ದಿಸಚಾಕ ಲಾಗತಾ.

ಆಮ್ಮಿ ಆಮಗೆಲೆ ಶರೀರಾಕ ಇಂಧನ ಮ್ಹಣುನ ಆಹಾರಾಚೆ ಸೇವನ ಕರತಾಚಿ ಜಾಲ್ಯಾರಿ ದೇಹಾಚೆ ದುಸರೆ-ದುಸರೆ ಭಾಗಾಕ ದಾಬ ಜಾಲಿಲ ವೇಳಾರ ಕಮ್ಮಿ ಕರಚಾಕ ವಿಶ್ರಾಮಾಚೆ ವಿಧಾನ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರನಾಚಿ. ಆಮಗೆಲೆ ವಡೀಲ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಜಪ, ಭಜನ ಸ್ತೋತ್ರ ಪಠಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಕರತಾಶಿಲೆ, ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ತಿಕ ವ್ರತಾಚೆ ಆಚರಣ ಕರತಾಶಿಲೆ. ಪರಬ ಆಯಲ ವೇಳಾರ ಶ್ರದ್ಧೇನ ಆಚರಣ ಕರತಾಶಿಲೆ. ಆಯಚೆ ದೀಸಾಂತಾ ಹೇ ಸರ್ವ ಅಲಕ್ಷ ಜಾತ್ತೇರಿ ಆಸಾ. ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ ಮಾನಸಿಕ ದಾಬ, ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಬ

ದಿಸೂನ ಯೆತ್ತಾ. ಅಶಿ ಜಾವ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ದ್ಯಾನ, ಯೋಗಾನಿದ್ರಾ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕಕ ಜಾವ್ನು ಕರಚೆ ಅವಶ್ಯಕತಾ ಆಸ್ಸಾ.

ಆಲಸ್ಯ ಆನಿ ಅಜ್ಞಾನ ಹ್ಯಾ ದೋನಿ ಕಾರಣಾ ನಿಮಿತ್ತ ಆಮ್ಮಿ ಆಮಗೆಲೆ ಆರೋಗ್ಯಾ ಬದ್ದಲ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಕರ್ತಾಚಿ. ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯ ಆನಿ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಸೇವನ ಕೆಲಿಲ ಕಾರಣಾನ ಆಮಗೆಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ದುರ್ಬಲ ಜಾತ್ತಾ. ಆರೋಗ್ಯಾಚೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಆಮಚೇರಿ ಆಸ್ಸಾ. ಆರೋಗ್ಯ ರಾಕೋನು ಘೆವಚೆ ಪ್ರತಿ ಏಕಲ್ಯಾಲೊ ಧರ್ಮ ಮ್ಹಣು ಸಮಜೂನು ಘೆವಚಾಕ ಜಾಯ.

ಭೂಕ ಲಾಗಿಲ ವೇಳಾರ ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನ ಕೆಲ್ಯಾರ, ಕ್ರೋಧ ಆನಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಾಂತು ಹತೋಟಿ ಕೆಲ್ಯಾರ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ Control ಕರನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ, ಸಾಹಸ ಕಾರ್ಯ ಕರನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ, ಆನಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನ ಕೆಲ್ಯಾರ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯಾನ ಜೀವನ ಕರಚ್ಯಾಕ ಸಾದ್ಯ ಮ್ಹಣು ಶುಶ್ರೂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಂತು ವಿಚಾರ ಮಾಂಡಿಲ ಆಸಾ ಆಶಿ ಜಾವ್ನು ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣಿ ಕರಚ್ಯಾಕ ನಿರ್ಧಾರ ಘೆವಕಾ, ದುರಭ್ಯಾಸ ಅಹಿತಕರ ಪದ್ಧತಿ ತ್ಯಾಗ ಕರಚ್ಯಾಕ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ಕರಕಾ. ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಚೆ ವೈದ್ಯಾ ಬರೋಬರ ಆಮಗೆಲೆ ಆನಾರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರ ಚರ್ಚಾ ಕರನು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹಾ, ಸಹಾಯ ಘೆವಚಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ.

3. ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
(Physical Health)

ಆಮಗೆಲೆ ಶರೀರಾಂತು ಶ್ವಾಸಾಂಗ ವ್ಯೂಹ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ, ವಿಸರ್ಜನಾಂಗ ವ್ಯೂಹ ಇತ್ಯಾದಿ ದುಸರೆ – ದುಸರೆ ಸಮಾವೇಶ ಜಾವನ ಆಸಾ. ದೋಳೆ, ಕಾನ, ನಾಂಕ, ಜೀಬ ಆನಿ ಚರ್ಮ ಹಾಂಕಾ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರೀಯ ಮ್ಹಣತಾಚಿ. ಹೇ ಇಂದ್ರೀಯ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚಾ ಸಾಂಗಾಳ ಸಂಪರ್ಕ ಜೋಡಯತಾ. ಹಾತ, ಪಾಯ, ತೋಂಡ, ಜನನಾಂಗ ಆನಿ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗ ಹೇ ಪಾಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮ್ಹಣ ಆಪಯತಾಚಿ. ಹಾನ್ನಿ ತಾಂಗೆ – ತಾಂಗೆಲೆ ಕಾರ್ಯ ಕರತಾಚಿ. ಹೀ ಸರ್ವ ಇಂದ್ರೀಯ ಆನಿ ವ್ಯೂಹ (System) ಮೆಳನು ದೇಹ ಸುಸ್ಥಿತಿಂತು ದವರ್ಚಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರತಾಚಿ. ತ್ಯಾ ನಿಮಿತ್ತಾನ ತೇ ಸಗಳೇ ಇಂದ್ರೀಯ ಆನಿ ವ್ಯೂಹ ಹಾಜ್ಜೆ ಕಾಳಜಿ ಘೆವಚೆ ಆಮಗೆಲೆ ಧರ್ಮ ಆನಿ ಕರ್ತವ್ಯ ಜಾವುನ ಆಸಾ.

ಆಮ್ಮಿ ಸೇವನ ಕರಚಿ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ರೀತಿನ ಕರಚೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿಚೆ ವಿಧಾನ ಆನಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ವಯರ ಆಮಗೆಲೆ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಲಂಬುನು ಆಸ್ಸಾ.

1. ಆಮಗೆಲೆ ಶರೀರ ಪಾವಸು – ವತ, ಹವಾಮಾನ ವೈಪರಿತ್ಯ, ರೋಗಾಣು ಆನಿ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿ ಕಡಚ್ಯಾನ ರಕ್ಷಣ ಕರಚೆ ಆಮಗೆಲೆ ಕರ್ತವ್ಯ ಜಾವನು ಆಸ್ಸಾ.
2. ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ, ಉದಾಕ ಆನಿ ವಾರೋ ಸೇವನ ಕರಕಾ.

3. ಸಮ ಪ್ರಮಾಣಾರ, ಸಮಃ ಸಮಯಾಕ ಸಾತ್ವಿಕ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರಾಚೆ ಸೇವನ ಕರಕಾ.
4. ದೇಹಾಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಜಾವಚೆ ದೃಷ್ಟಿನ ನಿಯಮಿತ ಜಾವುನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕರಕಾ.
5. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಾ ಖಾತಿರ 6–8 ತಾಸ ನಿದಚೆ ಅವಶ್ಯಕತಾ ಆಸ್ಸಾ.
6. ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಾ ಖಾತಿರ ದೋನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಾ ಬದ್ದಲ ಕಾಳಜಿ ಘೆವಕಾ – ರಕ್ತಾಚೆ ದಾಬ ಆನಿ ದೇಹಾಚೆ ವಜನ.

1. ರಕ್ತಾಚೆ ದಾಬ (**Blood Pressure**)

ಆಮಗೆಲೆ ದೇಹಾಂತುಲೆ ನಾಡಿಂತ ವ್ಹಾಂವಚಿ ರಕ್ತ, ರಕ್ತನಾಳಾ ವಯರ ಘಾಲಚೆ ದಾಬಾಕ ರಕ್ತಾಚೆ ದಾಬ ಮ್ಹಣು ಆಪಯತಾಚಿ. ದೇಹಾಚೆ ಸರ್ವ ಅಂಗಾಂತು ರಕ್ತಾಚೆ ಚಲನ ವಲಚ ಜಾತ್ತಾ. ಹೃದಯ ಆಕುಂಚನ ಜಾಲಿಲ ವೇಳಾರ ಹೃದಯಾಂತು ಆಶಿಲೆ ರಗತ ಆಯೋರ್ಟಾ ಮುಖಾಂತರ ಇತರ ಭಾಗಾಕ ವ್ಹಾಂವತಾ. ಹಾಕ್ಕಾ Systolic Blood Pressure ಮ್ಹಣನು ಆಪಯತಾಚಿ ಪ್ರಾಯೇ ಚರ್ಡುವಾಂತು (Young) ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾವುನ 100 – 140 mm of Hg ಪರ್ಯಂತ ಅಸತಾ. ಹೃದಯ ಪ್ರಸರಣ ಜಾಲಿಲ ವೇಳಾರ ದೇಹಾಚೆ ಇತರ ಭಾಗಾಂತುಲ್ಯಾನ ರಗತ ಹೃದಯಾಂತು ಯೆತ್ತಾ. ಹಾಕ್ಕಾ Diastolic Blood Pressure ಮ್ಹಣತಾಚಿ ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂತು ಹೇ ದಾಬ 60–90

mm of Hg ಅಸತಾ. ರಕತಾಚಿ ದಾಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಾಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸತ ಕಿಂವಾ ಕಮ್ಮಿ ಜಾಲಿಲ ವೇಳಾರ ರಕ್ತನಾಳಾ ವಯರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ದಾಕಯತಾ. ತಶಿ ಜಾವುನ ದೇಹಾಂತುಲೆ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ದೋಳೆ ಆನಿ ಮಸ್ತಕಾಕ ಲುಕಸಾನ ಪಾವಯತಾ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣ ಕರ್ನು ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗನಿದ್ರಾ ಆನಿ ಜಪ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿನ ರಕ್ತದಾಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕರಚ್ಯಾಕ ಸಾದ್ಯ ಆಸ್ಸಾ.

2. ದೇಹಾಚೆ ವಜನ (Body Weight)

ಪ್ರತಿ ಏಕ ಮನಶ್ಯಾಲೆ ಲಾಂಬಾಯಿ (Height) ಆನಿ ಲಿಂಗ (gender) ಅನುಸರಸುನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಜನ ಆಸಚಾ ಜಾಯ. ದೇಹಾತೆ ವಜನ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ (Body Mass Index) ಹಾಂಗಾ ದಿಲಿಲೆ ಪ್ರಕಾರ ಲೆಕ ಕರಚಾ ಜಾತ್ತಾ.

$$\text{ದೇಹಾಚೆ ವಜನ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ (BMI)} = \frac{\text{ವಜನ (ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.)}}{\text{ಲಾಂಬಾಯಿ (ಮೀಟರ)}^2}$$

ಉದಾಹರಣೇಕ : ವ್ಯಕ್ತಿಲೇ ವಜನ 65 ಕಿ.ಗ್ರಾ. ಆನಿ ಲಾಂಬಾಯಿ 1.65 ಮೀಟರ ಅಸಲ್ಯಾರ

$$\text{ತಾಗೆಲೆ ದೇಹಾಚೆ ವಜನ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ} = \frac{65}{(1.65)^2} = 24$$

ದೇಹಾಚೆ ವಜನ ಸೂಚ್ಯಾಕಾಂಚೆ ವರ್ಗೀಕರಣ

* 20 ಕ್ಕಿಂತ ಕಮ್ಮಿ........... ಅಲ್ಪ ವಜನ (Under Weight)
* 20–22 ಆಸಲ್ಯಾರ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಜನ (Normal Weight)
* 25–30 ಆಸಲ್ಯಾರ ಜಾಸ್ತ ವಜನ (Over Weight)
* 30 ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತ ಆಸಲ್ಯಾರ ... ಬೊಜ್ಜು (Obesity)

ದೇಹಾಚೆ ವಜನ ಅತೀ ಜಾಸ್ತ ಅಸಲ್ಯಾರ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದಾಬ, ಗೋಡಮೂತ, ಸಂಧಿವಾತ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಜಾವಚೆ ಸಾಧ್ಯ ಅಸಾ.

ಆಹಾರಾಂತು ತೇಲಾ ಅಂಶ (Oily) ಕಮ್ಮಿ ಕೆಲ್ಯಾರ, ಶ್ರಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕರನು ಬೊಜ್ಜು ಕಮ್ಮಿ ಕರ್ಚಾಕ ಸಾದ್ಯ ಆಸ್ಸಾ.

4. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ (Emotional Health)

ಆಮಕಾ ಜಾವಚೆ ಕೋಪ ಧರ್ನುರ್ ಪ್ರೀತಿ ಪರ್ಯಂತ ಭಯ, ಲಜ್ಜಾ ಮಾನವೀಯತಾ, ಆನಿ ಆಮಗೆಲೆ ಪರಿಸರಾಂತು ಜಾವಚೆ ಸರ್ವ ರೀತಿಚೆ ಬದಲಾವಣೆಕ ಕಶಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಕರತಾಕಿ ತೇಂಚಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾವನ ಆಸಾ. ಆಮಗೆಲೆ ಇಚ್ಛಾ ವಿರುದ್ಧ ಕಾರ್ಯ ಕರಚೆ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಮೋಹ, ಲೋಭ, ಮದ ಆನಿ ಮತ್ಸರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚನ ಕರತಾ. ವ್ಯಸನಾಧೀನ ಜಾವಚೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯಾಚೆ ತೀವ್ರ ರೀತಿನ ದುರ್ಬಲ ಕರಚೇ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನ ಜಾವನ ಆಸ್ಸಾ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತಾ ಆಶಿಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನಾಂತ ಯಶ ಮೆಳಚ್ಯಾಕ ಸಾಧ್ಯ ಆಸ್ಸಾ.

ಏಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಿತ್ಲೆ ಬುದ್ದಿವಂತ ಆಸ್ಸಾ ಮ್ಹಣು ತಾಗೆಲೆ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟಾಚಿ ಸೂಚ್ಯಾಂಖ (Intellegent Quotient) IQ ಆಧಾರಾಚೇರ ಸಾಂಗತಾಚಿ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಿತ್ಲೆ ಆಸಾ ಮ್ಹಣು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ (Emotional Quotient) EQ ಆಧಾರಾಚೇರ ಸಾಂಗತಾಚಿ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಾಂತು ನೌಕರಿ ಘೇವಚೆ ವೇಳಾರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ರೀತಿನ ತ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಲೆ EQ ಚೆ ಆಧಾರ ಪಳಯತಾಚಿ. IQ ಆಧಾರಾಚೇರ ನೌಕರಿ ಮೆಳತಾ. EQ ವಯಲ್ಯಾರ Promotion ಮೆಳತಾ.

ಖೂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಲೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ನಿರ್ಣಯ, ಧೋರಣ ಹೇ ಸರ್ವ ತಾಂಗೆಲೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಾಚೇರ ಅವಲಂಬಸೂನು ಆಸತಾ.

ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಮಿತ ಸುಖ ಆನಿ ದುಃಖ ಜಾಲಿಲ ವೇಳಾರ ಹೃದಯಾ ದೂಕಿ ಜಾವಚೆ ಕಿಂವಾ ಹೃದಯಾಘಾತ ಜಾವಚೆ ವ್ಯಕ್ತಿಲೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಜಾವನ ಆಸಾ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಾಂತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಲೆ ಸಂಖ್ಯಾ ಜಾಸ್ತ ಜಾವಚ್ಯಾಕ ತಾಂಗೆಲೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾರಣ ಜಾವನ ಆಸಾ. ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಬಿ. ಎಮ್. ಹೆಗಡೆ ಹಾನ್ನಿ ತಾಂಗೆಲೆ ಏಕ ಲೇಖನಾಂತು ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ದ್ವೇಷಕಾರಕ ಮಽನಾಚೆ ಕಾರಣಾನ ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಯೆತ್ತ ಮ್ಹಣು ವಿವರಣ ಕೆಲಿಲ ಆಸ್ಸಾ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅನಾರೋಗಾಚೆ ನಿವಾರಣೆ ಖಾತಿರ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಂಗಾತ ವೈರತ್ವ ಕರ್ನಾಶಿ, ಮತ್ಸರ ಭಾವನ ಕರ್ನಾಶಿ ಪ್ರೀತೀನ ಅಸಚಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ ಮ್ಹಣು ಸಾಂಗಿಲ ಆಸ್ಸಾ. ದುಸರ್ಯಾಕ ಸಹಕಾರು ದಿವಚಿ ಮನೋಧರ್ಮ ವಾಡೋನು ಘೇವಕಾ. ಖೂಬ ಲೋಕಾನಿ ಮೆಳನು ಖೆಳಚೆ ತಸ್ಸಲೆ ಖೇಳಾಂತು (Team Play) ಭಾಗ ಘೆವಕಾ. ಗುಣಾಢ್ಯ ಮಿತ್ರಾ (friends) ಸಾಂಗಾತ, ಸಂಬಂದಿಕಾ ಸಾಂಗಾತ ಮೈತ್ರಿ ಭಾವನೇನ ವ್ಯವಹಾರ ಕರಚ್ಯಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ. ನಿಯಮಿತ ಜಾವನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ನಾಮಸ್ಮರಣ ಕೆಲಿಲ ಕಾರಣಾನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತಾ ಮೆಳತಾ.

5. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
(Mental Health)

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಕಾರ ಆಮಗೆಲೆ ದೇಹಾಂತು ಕಸ್ಸಲೆ ಬದಲಾವಣ ಜಾವಚೆ ಪಯಲೆ ತೇ ಮನಾಂತು ಪ್ರಕಟ ಜಾತ್ತಾ. ಅನೇಕ ರೋಗಾಂತು ಹೋ ವಿಷಯ ದೃಢೀಕರಣ ಜಾಲಿಲೆ ಆಸ್ಸಾ. ಆಶ್ಶಿ ಜಾವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾವಕಾ ಜಾಲ್ಯಾರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತಾ, ವಿಶಾಲತಾ, ಪ್ರಸನ್ನತಾ, ಶಾಂತಿ ಖೂಬ ಮಹತ್ವಾಚೆ ಆಸ್ಸಾ. ಇಂಗ್ಲೀಷಾಂತು Sound mind in sound body is very important ಮ್ಹಣು ಸಾಂಗಿಲ ಆಸ್ಸಾ.

ಆಮಗೆಲೆ ಮನಾಂತ ಅಂತರಮನ ಆನಿ ಬಾಹ್ಯಮನ ಆಶಿ ದೋನ ಪ್ರಕಾರ ಆಸ್ಸಾ. ಆಮಗೆಲೆ ಸ್ವಭಾವ ಹೇ ದೋನ ಅವಲಂಬುನು ಆಸ್ಸಾ. ಅಂತರಮನಾಂತು ಆಶಿಲೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಕೇಂದ್ರಾಂತು ಆಮಕಾ ಆಯಿಲೆ ವಿಚಾರ ಕಿಂವಾ ಸಂವೇದನ ಆಮಕಾ ಅನುಕೂಲ ಆಸ್ಸಕಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಆಸ್ಸಾ ಮ್ಹಣು ನಿರ್ಧಾರ ಜಾತ್ತಾ. ಸಂವೇದನ ಅನುಕೂಲ ಅಸಲ್ಯಾರ ಸುಖ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜಾತ್ತಾ ಸಂವೇದನ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಆಸಲ್ಯಾರ ದುಃಖಾಚಿ ಅನುಭವ ಜಾತ್ತಾ. ಮನಾಂತುಲೆ ಬುದ್ಧಿಕೇಂದ್ರ ಹ್ಯಾ ಸಂವೇದನಾಕ ನಿರ್ಣಯ ಕರನು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಾ ಮುಖಾಂತರ ಮೇಂದುಕ (Brain) ಸಂವೇದನ ದಿವನು ಯೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಜಾವಚೆ ತಶಿ ಪಳೋನ ಘೇತ್ತಾ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಾ ಖಾತಿರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಪ್ರೀತಿ, ಕ್ಷಮಾಗುಣ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಹೃದಯ ವಿಶಾಲತಾ, ಪರಮಾತ್ಮಾ ಬದ್ದಲ ಶ್ರದ್ಧಾ, ನಮ್ರತಾ, ಉಪಕಾರ ಸ್ಮರಣಕರಚೆ, ಇತರ ಲೋಕಾಂಕ ಟೀಕಾ ಕರನಾಸ್ತನಾ ಆಸಚೆ, ತಾಂಕಾ ಗೌರವ ದಿವಚೆ, ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನ ಕರಚೆ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಗುಣ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ, ಕರ್ತತ್ವದಕ್ಷತಾ ಅಸಲೆ ಸರ್ವ ಗುಣ ವಾಡೋನು ಘೇವಚಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ.

ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಜಾವಚಾನಾ ತಶಿ ಆಮಗೆಲೊ ಸ್ವಭಾವು - ದೋಷು ಆಸಲ್ಯಾರ ಕಮ್ಮಿ ಕರಚ್ಯಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರನು ಮಾನಸಿಕ ದಾಬ (Pressure) ಜಾಸ್ತ ಜಾಯನಾ ತಶಿ ಕಾಳಜಿ ಘೆವಕಾ. ಮನ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಆನಿ ಅಶಾಂತ ಜಾಲ್ಯಾರ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗ ಜಾವಚಾಕ ಕಾರಣ ಜಾತ್ತಾ.

ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಾ ಖಾತಿರ

1. ಮನಾಂತು ಪರಮಾತ್ಮಾಲೆ ನಾಮಸ್ಮರಣ ಸತತ ಕರಚ್ಯಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ.
2. ಪರಮಾತ್ಮಾಲೆ ಧ್ಯಾನ ಕೆಲಿಲ ನಿಮಿತ್ತಾನ ಮನಾಕ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಶಾಂತತಾ ಮೆಳತಾ ಆನಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣ ವಾಡತಾ.

3. ನಿಯಮಿತ ಜಾವನು ಬರೋ ವಿಚಾರು ದೃಷ್ಟೀಕರಣ (Visualisation) ಕೆಲ್ಯಾರ ಅಂತರಮನ ಆಪಣ್ಯಾಲ ಶಕ್ತಿ ಮುಖಾಂತರ ಬರೋ ವಿಚಾರು ಸಾಕಾರ ಕರಚಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರತಾ.

4. ಶವಾಸನ ಆನಿ ಯೋಗ ನಿದ್ರಾ ಕೆಲಿಲ್ಯಾನ ಮನಾಂಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮೆಳತಾ ಬರೀ ನೀದ ಪಡಚ್ಯಾಕ ಸಹಕಾರ ಕರತಾ.

5. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕೆಲಿಲ್ಯಾನ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ ಜಾತ್ತಾ.

ಕರ್ಮಫಲ ನ್ಯಾಯ :

ಪ್ರತಿ ಏಕ ಕರ್ಮಾಕ (ಕಾರ್ಯಾಕ) ಏಕ ಫಲ ಆಸ್ತಾ. ತೇ ಫಲ ಕರ್ಮ ಕೆಲಿಲ ಮನಶ್ಯಾಕ ಮೆಳತಾ ತಾಕ್ಕಾ ಫಲ ಆತ್ತಾ ಮೆಳಚಾಕ ಸಾಧ್ಯ. ಥೋಡೆ ಸಮಯಾ ನಂತರ ಮೆಳಚಾಕ ಫಾವ, ಫಲಾಚೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕರ್ಮಾಚೇರಿ ಅವಲಂಬುನು ಆಸತಾ. ಪುಣ್ಯಕರ್ಮ ನಿಮಿತ್ತಾನ ಸುಖ ಮೆಳತಾ. ಪಾಪಕರ್ಮ ಕೆಲ್ಯಾರ ದುಃಖ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜಾತ್ತಾ.

ಪರೋಪಕಾರಾಯ ಪುಣ್ಯಾಯ, ಪಾಪಾಯ ಪರಪೀಡನಾಯ ।

ಅರ್ಥ : ಪರೋಪಕಾರಾನ ಪುಣ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜಾತ್ತಾ. ಪರಪೀಡನ ಕೆಲಿಲ್ಯಾನ ಪಾಪ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜಾತ್ತಾ.

6. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
(Spiritual Health)

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಗಳ್ಯಾ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಕಾರಾಂತು ಮೂಳಾವೆ ಜಾವನು ಆಸಾ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತ ಕರನು ಆತ್ಮಾನಂದಾನ ಆಸಚಾಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮ್ಹಣುನು ಘೆತ್ತಾ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನಾರೋಗಾಕ ಕಾರಣ ಥೊಡಿ ಆಶಿ ಆಸ್ಸಾ :

1. ಶರೀರಾಚೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಆಭಾವಾ ನಿಮಿತ್ತಾನ ರೋಗ ಯೆವಚೆ ಸಾದ್ಯ ಆಸಾ.
2. ಪ್ರಾರಬ್ಧ : ಪೂರ್ವಜನ್ಮಾಂತು ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಜನ್ಮಾಂತ ಕೆಲ್ಲಿಲೆ ಕರ್ಮಾ ಲಾಗೂನ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ನಿರ್ಮಾಣ ಜಾತ್ತಾ. ಮಿಥ್ಯಾಚಾರ, ಚೋರಿ ಕರ್ಚೆ, ಪರಪುರುಷ /ಪರಸ್ತ್ರೀ ಸಾಂಗಾತ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂದ, ಮೋಸ, ದುರ್ವಿಚಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಾನ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜಾತ್ತಾ.
3. ಅತೃಪ್ತ ಪೂರ್ವಜಾಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೇಹಾಚೆ ದೋಷ ಆಸಲ್ಯಾರ.
4. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಜಾಲಿಲ ಕಾರಣ : ಬಾಹ್ಯಶಕ್ತಿಚೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಿಮಿತ್ತಾನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಶಿಲೆ ರೋಗ ಹೋಡ ಪ್ರಮಾಣಾರಿ ಉಲ್ಬಣ ಜಾತ್ತಾ.
5. ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಚೆ ಪರಿಣಾಮಾನ

6. ವಾಸ್ತು ಸಂಬಂದಿತ ದೋಷಾನ.

ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿಮತ್ತಾನ ಶಾರೀರಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆನಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೋಗ ಜಾವನು ವ್ಯಕ್ತ ಜಾವಚಾಕ ಸಾದ್ಯ ಆಸ್ಸಾ.

ಉದಾ : ಅಪಘಾತ ಘಡಚೆ ಸಾಧ್ಯ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಗೋಡಮೂತ ರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗ ಯೆವಚೆ ಸಾಧ್ಯ ಆಸ್ಸಾ.

- ಖಿನ್ನ ಸ್ವಭಾವ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ವಿಚಾರ, ಪಿಶ್ಯೆ ಲಾಗಚೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಲಗ್ನ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾನಾ ಉರಚೆ, ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.
- ಜೀವನಾಂತು / ಪರೀಕ್ಷೆಂತು ಅಪಯಶಸ್ಸ ದಿಸಚಾಕ ಸಾಧ್ಯ

ಪರಿಹಾರ ಉಪಾಯ :

1. ಜಾಸ್ತ ಪ್ರಮಾಣಾರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನಾ ಕರಚಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ.
2. ಕುಲದೇವಾಲೆ ನಾಮಸ್ಮರಣ, ಉಪಾಸನಾ ಕರಕಾ.
3. ದತ್ತಾತ್ರಯ ದೇವಾಲೆ ಉಪಾಸನಾ. ಶ್ರಾಧ್ಧಕಾರ್ಯ, ನಾರಾಯಣ ಬಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಧಿ ಕರಚೆ ಬದ್ದಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ.

4. ಸೂರ್ಯ, ಗಣಪತಿ, ಶಿವ, ವಿಷ್ಣು, ಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಪಾರ್ವತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇವಾಲೆ ಉಪಾಸನಾ ಕರಚೆ.
5. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ವಿಶೇಷ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಾಚಿ ಜಪ ಕರಚೆ.
6. ವಾಸ್ತುಶಾಂತಿ, ವಾಸ್ತು ಶುದ್ಧಿ, ಉದಕ ಶಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಧಿ ಕರಚೆ.

: ಧನ ಸಂಪಾದನ :

ಧನ ಸಂಪಾದನ ಕರಚೆ ಚೂಕ ನಂಹಿ. ಶ್ರೀಮಂತ ಜಾವಚಿ ಪಾಪ ನಂಹಿ. ಧನಸಂಪಾದನ ಕರಚೆ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಲೆ ಧರ್ಮ ಜಾವನು ಆಸಾ. ಧನ ಸಂಪಾದನ ಕರಚೆ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಜಾವನು ಆಸಾ. ಜಾಲ್ಯಾರ ಯೇನಕೇನ ಪ್ರಕಾರೇಣ ಧನಸಂಗ್ರಹ ಕರಚಾನಾ, ಧನ ಸಂಪಾದನ ಕರನು ಸಂಗ್ರಹ ಕರನು ದವರಚಾನಾ. ಆಮಗೆಲೆ ಅವಶ್ಯಕತೇಕ ಕಿತಲೆ ಜಾವಕಾ ತಿತಲೆ ಸಂಪಾದನ ಕರಕಾ. ಜಾಸ್ತ ಸಂಪಾದನ ಜಾಲಿಲ ಆಸಲ್ಯಾರ ಸತ್ಪಾತ್ರ ಜನಾಂಕ ದಾನ ಕರಚಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ ಆಮ್ಮಿ ಜನಮಾ ಯೆತ್ತಾನಾ ಧನ ಸಂಪತ್ತು ಘೇವನು ಯೇನಾಚಿ. ವತ್ತನಾ ಘೇವನು ವಚ್ಚಾ ಜಾಯಿನಾ. ಹೇ ಲಕ್ಷಾತ ದವರನು ಘೆವಕಾ.

7. ಆಮಗೆಲೆ ಆಹಾರ
(Our Diet)

ಆಮ್ಮಿ ಸೇವನ ಕರಚೆ ಆಹಾರಾ ನಿಮಿತ್ತಾನ ಆಮಗೆಲೆ ದೇಹಾಚೆ ರಚನಾ ಜಾತ್ತಾ. ದೇಹಾಚೆ ಆರೋಗ್ಯಾ ವಯರ ಪರಿಣಾಮ ಕರಚೆ ಅವಲಂಬುಸೂನು ಆಹಾರಾಂತು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರ ಆನಿ ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ ಮ್ಹಣು ತೀನ ಪ್ರಕಾರ ಕರಚ್ಯಾಕ ಜಾತ್ತಾ. ಖಂಚೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೇನ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತ್ತಾ. ತಾಕ್ಕಾ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಮ್ಹಣತಾಚಿ. ಫಲಾಂಚೆ ರಸ ಆನಿ ಪಾನೀಯ, ದೂದ, ಲೋಣಿ, ಗಾಯಚೆ ತೂಪ, ಸುಕಿಲೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬದಾಮ, ಪಿಸ್ತಾ, ಅಕ್ರೂಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ವಾದಿಷ್ಠ ಆನಿ ಹಿತಕಾರಿ ಆಹಾರ ಜಾವನು ಆಸ್ಸಾ. ಅಸ್ಸಲೆ ಆಹಾರ ಸೇವನ ಕೆಲಿಲ್ಯಾನ ಜೀವನ ಸುಖಕರ ಆನಿ ಸಂತೋಷಕಾರಕ ಜಾತ್ತಾ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂವರ್ಧನ ಜಾತ್ತಾ.

ಖಂಚೆ ಆಹಾರಾಚೆ ಸೇವನೇನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಚೋದನ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜಾತ್ತಾ, ತಸ್ಸಲೆ ಆಹಾರಾಕ ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರ ಮ್ಹಣು ಅಪಯತಾಚಿ, ತಿಕಶೆ, ಆಮಶೆ, ಮಿರಶೇ, ಅಗದಿ ಹೂನ ಆಶಿಲೆ ಖಾಲಿಲ್ಯಾನ ತಾಃನ ಉತ್ಪನ್ನ ಕರಚೆ ತಸ್ಸಲೆ ಆಹಾರ ರಾಜಸಿಕ ಭಾವ ವೃದ್ಧಿ ಕರತಾ, ಅಸ್ಸಲೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೇನ ಮನಾಂಚೇರ ಶೋಕ, ದುಃಖ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜಾತ್ತಾ. ರೋಗ ಯೆವಚಾಕ ಕಾರಣ ಜಾತ್ತಾ.

ಖಂಚೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೇನ ಆಲಸ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತ್ತಾ, ನೀದ ಜಾಸ್ತ ಜಾತ್ತಾ, ತಸ್ಸಲೆ ಆಹಾರಾಕ ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ ಮ್ಹಣತಾಚಿ. ಕುಶಿಲೆ, ರುಚಿನಾಶಿಲೆ, ಹಳಸೂನು ಗೆಲಿಲೆ, ದುಸರ್ಯಾನ ಖಾವನು ಸೊಡಿಲೆ ಆಹಾರ, ಸೋರೊ ಅಸ್ಸಲೆ ಸರ್ವ ಆಹಾರ ಆಮಗೆಲೆ ಮನಾಚೇರ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮ ಕರತಾ, ಮನಾಚೆ ಆನಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತ ಕರತಾ.

ಅನ್ನ ಹೋ ಶಬ್ದ ಸಂಸ್ಕೃತಾಚೆ 'ಆದ್' ಧಾತು ವಯಲ್ಯಾನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಲಿಲ ಆಸ್ಸಾ. 'ಆದ್' ಮ್ಹಳ್ಯಾರಿ ಖಾವಚೆ ಮ್ಹಣ ಅರ್ಥ ಆಮ್ಮಿ ಕಸ್ಸಲೆ ಖಾತ್ತಾಚಿ ತೇಂಚಿ ಅನ್ನ ಮ್ಹಣತಾಚಿ.

<u>ಆಹಾರಾಂತು ತಗ್ಲು ದಿಲ್ಲಿಲೆ ರೀತಿನ ವರ್ಗೀಕರಣ ಕರತಾಚಿ :</u>

1. **ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಕರಚೆ ಆಹಾರ :** ಪಿಷ್ಠ ಪದಾರ್ಥ, ಪ್ರ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು.
2. **ದೇಹ ರಚನೆ ಕರಚೆ ಆಹಾರ :** ಪ್ರ್ರೋಟೀನ, ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥ.
3. **ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ :** ಪ್ರ್ರೋಟೀನ, ಜೀವಸತ್ವ, ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥ.
4. ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಂತು ಭಾಗ ಘೆವಚೆ ಆಹಾರ :ಜೀವಸತ್ವ, ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥ.
5. **ಜೀವ ಮಾಧ್ಯಮ :** ಉದಾಕ

ಆಹಾರ ಸೇವನ ಕರಚ್ಯಾಂತು ಸಲಹಾ :

1. ಭೂಕ ಲಾಗಿಲ ವೆಳಾರ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವನ ಕರಕಾ.
2. ಸಸ್ಯ ಆಹಾರಾಕ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಮ್ಹಣತಾಚಿ.
3. ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ದೇಹಾಚೆ ಆರೋಗ್ಯಾಕ ಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರಿ ಜಾವನು ಆಸ್ಸಾ.
4. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ತ್ಯಾ–ತ್ಯಾ ಪ್ರದೇಶಾಂತು ಮೆಳಚೆ ಧಾನ್ಯ ಆನಿ ಫಲ ದೇಹಾಕ ಹಿತಕಾರಿ ಅಸತಾ.
5. ಪ್ರತಿ ದಿವಸ 2–3 ಲೀಟರ ಉದಾಕ ಪಿವಚ್ಯಾಕ ಜಾಯ
6. ಆಹಾರ ಮಿತ ರೀತಿನ ಸೇವನ ಕರಕಾ ಆವಡತಾ ಮ್ಹಣು ಅತೀಶಯ ಸೇವನ ಕರಚನಾ.
   'ಅತೀ ಸರ್ವತ್ರ ವರ್ಜಯೇತ್' ಲಕ್ಷಾಂತ ದವರಕಾ.
7. ಪರಿಸರಾಂತುಲೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಾಕ ಉತ್ತಮ. ಶೀತಕಾಂತ (Refrigerator) ದವರ್ಲೆ, ಹಳಸೂನು ಗೆಲ್ಲಿಲೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಾಚೆ ಸೇವನ ಕಮ್ಮಿ ಕರಕಾ.
8. ತಾಜಾ ಆನಿ ಹೂನ ಆಶಿಲೆ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಾಕ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.
9. ಶಾಂತ ಮನಾನ ಪ್ರೀತಿನ ಆಹಾರಾಚೆ ಸೇವನ ಕರಕಾ.
10. ಆಹಾರ ತಯಾರ ಕರತಾನ, ಸೇವನ ಕರತಾನಾ, ಸೇವನ ಕೇಲಿಲ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛತೇ ಕಡೆನ ಲಕ್ಷ ದಿವಕಾ.
11. ಪರಮಾತ್ಮಾಲೊ ಪ್ರಸಾದು ಹ್ಯಾ ಭಾವನೇನ ಆಹಾರಾಚೆ ಸೇವನ ಕರಕಾ.

8. ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ (Physical Exercises)

ಶರೀರ ಆನಿ ಮಽನ ಸುಧೃಡ ಆಸಕಾ ಜಾಲ್ಯಾರ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಾಚೆ ಅವಶ್ಯಕತಾ ಆಸಾ. ಆಜಕಾಲ ಬುದ್ಧಿ ಆನಿ ಮಽನ ಖೂಬ ರೀತಿನ ಉಪಯೋಗ ಕರತಾಚಿ. ಆಶಿ ಜಾವನು ಶರೀರ ದುರ್ಬಲ ಜಾತ್ತೆ ಆಸ್ಸಾ. ಘರಾಂತು ಅನೇಕ ರೀತಿಚೆ ಉಪಕರಣ ವಾಪರತಾಚಿ. ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ ಶರೀರ ಆಪಣ್ಯಾಲೆ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಟಿತ ಕರುನ ಘೆತ್ತಾ. ತ್ಯಾ ಖಾತಿರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕರಚೆ ಅತಿ ಮಹತ್ವಾಚೆ ಸಾಧನ ಜಾವನು ಆಸಾ.

ಶಾರೀರಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಚೆ (ಶಿಥಲೀಕರಣಾಚೆ) ವ್ಯಾಯಾಮ (Physical Relaxation Exercises)

ಖಂಚೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕರಚೆ ಪಯಲೆ (ವಿಶೇಷ ಜಾವನು ಸಕಾಳ) ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕರಕಾ. ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾ ಶರೀರ ಸಡಲ ಜಾತ್ತಾ. ದೇಹಾಚೆ ಸರ್ವಸ್ನಾಯು ಸಡಲ ಜಾವನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಕ ಯೆತ್ತಾ. ಆಶಿ ಜಾವನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣಾರ ಚಲನವಲನ ಸಾಧ್ಯ ಜಾತ್ತಾ. ನಿಧಾನ ಜಾವನು ಪ್ರತಿ ಏಕ ಸ್ಥಿತಿಕ ವಚೂನು ಪಾವಕಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೆಲಿಲ ನಂತರ 2–3 ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತ ಕರಕಾ.

ಹಾತ್ತಾಚಿ ವ್ಯಾಯಾಮ (Hand Exercises)

* ಹಾತಾ ಬೋಟ ಮುಷ್ಟಿ ಬಾಂದಿಲ ಸಾರಖೆ ಮಡಚುವಚೆ (ಸ್ಥಿತಿ) ನಂತರ ಮುಷ್ಟಿ ಸೊಡನು ಬೋಟ ಮುಖಾರ ಕರಚೆ (ಸ್ಥಿತಿ)

* ಹಾತಾಚೆ ಮಣಿಕಟ್ಟ (Wrist) ಸುತ್ತು ಹಾತ ವಯರ ಕರಚೆ (ಸ್ಥಿತಿ) ನಂತರ ಹಾತ ಸಕಲ (Down) ಕರಚೆ.

* ಹಾತಾಚೆ ಮಣಿಕಟ್ಟಾ ಸುತ್ತ ಉಜವೆ (right) ಆನಿ ದಾವೆ (left) ದಿಕಾನ ಫಿರವಚೆ.

* ಏಕ ಹಾತಾನ ಅನೇಕ ಹಾತಾಚೆ ಮಣಿಕಟ್ಟಾ ಸುತ್ತ ಘಟ್ಟ ಧರಚೆ. ಘಟ್ಟ ಧರಿಲೆ ಹಾತ ವೃತ್ತಾಕಾರ ರೀತಿನ ಗಡಿಯಾರ ದಿಕಾನ (Clockwise) ಫಿರೊವಚೆ. ತ್ಯಾ ನಂತರ ಗಡಿಯಾರಾ ವಿರುದ್ಧ (anti Clockwise) ದಿಕಾನ ಫಿರೊವಚೆ.

* ಹಾತ್ತಾಚೆ ಕೊಂಪೂರಾ ಲಾಗ್ಗಿ (Elbow joint) ಮಡಚೂನು ಹಾತು ಭುಜಾಕ ಲಾವಕಾ. ನಂತರ ಹಾತು ನೀಟ ಧರಕಾ.

* ದೋನಿ ಹಾತ ದೋನಿ ದಿಕಾನ ವಯರ ಭುಜಾಚೆ ಮಟ್ಟಾರ ಹಾಡನು ದಾವ್ಯಾನ ಶರೀರ ಫಿರೊವಚೆ. ನಂತರ ಉಜವ್ಯಾನ

ಫಿರೊವಚೆ. ದೋನ ಹಾತ ಮಾತ್ತೆ ವಯರ ವ್ಹರಚೆ. ಸಗಳೇ ಶರೀರ ವಯಲ್ಯಾನ ಓಡಿಲ್ಯಾ ಸಾರಖೆ ಕರತ, ದೋನಿ ಪಾಯಾಚೇರ (Toe) ರಾಬಚೆ.

* ದೋನಿ ಹಾತ ಭುಜಾ ಮಟ್ಟ್ಯಾರ ಧರಚೆ. ಶ್ವಾಸ ಭಿತ್ತರ ಘೇತ್ತಿರಿ ಹಾತ ದೋನಿ ದಿಕ್ಕಾನ ವ್ಹರಚೆ.

* ಭುಜಾಚೆ ಗಾಂಟಿ (Shoulder joint) ಸುತ್ತು ಉಜವ್ರೊ ಹಾತು ಗಡಿಯಾರ ದಿಕಾನ ವೃತ್ತಾಕಾರ ಫಿರೊವಚೆ. ನಂತರ ಗಡಿಯಾರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಾನ ಫಿರೊವಚೆ. ತಶ್ಶಿಚಿ ದಾವ್ರೊಹಾತು ಫಿರೊವಚೆ.

* ದೋನ ಹಾತ ಮಡಚೂನು ತ್ಯಾ ತ್ಯಾ ಭುಜಾಕ ಲಾವಚೆ. ಭುಜಾಚೆ ಗಾಂಟಿ ಸುತ್ತು ಹಾತು ಗಡಿಯಾರ ದಿಕ್ಕಾಕ ಆನಿ ತ್ಯಾ ನಂತರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕಾಕ ವೃತ್ತಾಕಾರಾನ ಫಿರೊವಚೆ.

* ದೋನಿ ಹಾತ ಭುಜಾಚೆ ಮಟ್ಟಾರಿ ಭೂಂಯಚೆ ಸಮಾಂತರ ಹಾಡಚೆ. ಶರೀರ ಫಿರೈತ ದಾವ್ರೊ ಹಾತು ಭೂಂಯಕ ಲಾವಚೆ ತಶಿ ಬಾಗಸೂವಚೆ ತ್ಯಾಚ್ಯ ವೇಳಾರ ಉಜವ್ರೊ ಹಾತು ಮಾತ್ತಾ ವಯರ ಕರಚೆ. ಹಾಜ್ಜೆ ನಂತರ ಉಜವ್ರೊ ಹಾತು ಭೂಂಯಕ ಲಾವಚಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಚೆ.

ಪಾಯಾಚೆ ವ್ಯಾಯಾಮ (Leg exercise)

* ಪಯಲೆ ಏಕ ಪಾಯ ಮಾತ್ರ ಉಕ್ಕೋಳನು ಪಾದ (Foot) ವಯರ ಕರಚೇ (ಸ್ಥಿತಿ) ಆನಿ ತಗ್ಗು ಕರಚೆ (ಸ್ಥಿತಿ) ನಂತರ ದುಸರೆ ಪಾಯಾನ ತಶೀಚ ಕರಚೆ.

* ಪಯಲೆ ಏಕ ಪಾಯಾ ಗಾಂಟಿ (Anklet) ಸುತ್ ದಾವಾನ ಆನಿ ಉಜವ್ಯಾನ ಪಾದ ಫಿರೊವಚೆ. ನಂತರ ದುಸರೆ ಪಾಯಾನ ಕರಚೆ.

* ದೋನಿ ಪಾಯ ಏಕಾ ಏಕ ಲಾಗೂನ ರಾಬಚೆ. ಪಾಯಾ ದೊಂಬಿರ (Knee joint) ದೊನೀ ಹಾತ ದವರನು ಗಡಿಯಾರ ದಿಕಾನ ದೊನೀ ಪಾಯ ವೃತ್ತಾಕಾರಾಂತು ಫಿರೊವಚೆ. ನಂತರ ಗಡಿಯಾರಾಚೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಾನ ಫಿರೊವಚೆ.

*. ಕಟಿ ಗಾಂಟೆರ (Hip joint) ದೋನಿ ಬಾಜೂನು ದೋನೀಹಾತ ದವರಚೆ. ಆತ್ತಾ ಪಾಯಾ ಸಹಿತ ಮಂಡಿ ವೃತ್ತಾಕಾರಾಂತ ಗಡಿಯಾರ ದಿಕ್ಕಾನ ಫಿರೊವಚೆ. ನಂತರ ಗಡಿಯಾರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಾನ ಫಿರೊವಚೆ.

ಗಳ್ಯಾಚೆ ವ್ಯಾಯಾಮ (Neck Exercise)

* ಗಳೊ ಮುಖಾರ ಬಾಗಸೂನು ದಾಡಿಭಾಗ ಹರ್ದ್ಯಾಕ ಲಾವನು ಧರಚೆ.

* ಮಾತ್ತೆ ಗಳ್ಯಾ ಸುತ್ತು ಪಾಟ್ಟಿ ಬಾಗಸೂನು ಧರಚೆ.
* ಗಳೊ ಬಾಗಸೂನು ಉಜವ್ಯೊ ಭುಜಾಚೇರ ಮಾತ್ತೆ ದವರೂಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಚೆ.
* ಗಳೊ ಬಾಗಸೂನು ದಾವ್ಯೊ ಭುಜಾಚೇರ ಮಾತ್ತೆ ದವರೂಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಚೆ.
* ಮಾತ್ತೆ ಗಳ್ಯಾ ಸುತ್ತ ಬಾಗಸೂನು ವರ್ತುಲಾಕಾರಾಂತ ಗಡಿಯಾರಾ ದಿಕ್ಕಾನ ರಗಡ್ಯಾ ದಾಣೊ ಫಿರಯಲ್ಯಾವರ ಘೂಂವಡಾವಚೆ. ನಂತರ ಗಡಿಯಾರಾ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಾನ ಫಿರಾವಚೆ.
* ದೋನಿ ಪಾಯಾರಿ ನೀಟ ರಾಬಚೆ. ಕೂರ್ಟು ಮುಖಾರಿ ಬಾಗಸೂನು ನಿಧಾನ ದೋನೀ ಹಾತ ಪಾಯಾ ಬೊಟಾಕ ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ ಕೆಲ್ಯಾವರಿ ಲಾವಚೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ :

ಅನೇಕ ಆಸನ ಆಶಿಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿನ ಶರೀರ ವಾಪರುನ ಕರಚೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮ್ಹಳ್ಯಾರಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮ್ಹಣ ಆಪಯತಾಚಿ. ಪ್ರಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಂತು ಸೂರ್ಯಪರಮಾತ್ಮಾಲೆ ವಿವಿಧ ನಾಮ ಉಚ್ಚಾರಣ ಕೆಲಿಲ ಕಾರಣಾನ ನಾಮ ಜಪಾಚೆ ಲಾಭ ಮೆಳತಾ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ 10–13 ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಕರಕಾ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಕರತಾನಾ ಕರಚೆ ಜಪ

1) ಓಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ
2) ಓಂ ರವಯೇ ನಮಃ
3) ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ
4) ಓಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ
5) ಓಂ ಖಗಾಯ ನಮಃ
6) ಓಂ ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ
7) ಓಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ
8) ಓಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ
9) ಓಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ
10) ಓಂ ಸವಿತ್ರೇ ನಮಃ
11) ಓಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ
12) ಓಂ ಭಾಸ್ಕರಾಯ ನಮಃ
13) ಓಂ ಸವಿತ್ರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಾಣಾಯ ನಮಃ



ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಆನಿ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

1. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ 2. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ
3. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸಣಾಸನ 4. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
5. ಶಶಂಕಾಸನ 6. ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ
7. ಭುಜಂಗಾಸನ 8. ಭೂಧರಾಸನ
9. ಶಶಾಂಕಾಸನ 10. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
11. ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ 12. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

ಯೋಗಾಸನ :

ಲಯಬದ್ಧ ಜಾವನು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕರsತ ದೇಹ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಿತಿಂತು ವ್ಹರಚೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೇಕ ಯೋಗಾಸನ ಮ್ಹಣು ಆಪಯತಾಚಿ. ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ ದೇಹಾಚೆ ವಿವಿಧ ಭಾಗಾಕ ಹಿತಕರ ದಾಬ ಯೆವನು ತೇ ಸರ್ವ ದೇಹಾಚೆ ಭಾಗ ಉತ್ತಮ ರೀತಿನ ಕಾರ್ಯ ಕರಚ್ಯಾಕ ಸಾಧ್ಯ ಜಾತ್ತಾ. ಶರೀರಾಚೆ ವಿವಿಧ ಭಾಗಾಕ ರಗತ ಪರಿಚಲನ ಸಮ ರೀತಿನ ಜಾವನು ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಚೆ ನರ-ನಾಡಿ ಉತ್ತಮ ರೀತಿನ ಕಾರ್ಯಕರಚಾಕ ಅನಕೂಲ ಜಾತಾ. ಶರೀರಾಂತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮ ರೀತಿನ ಸಂಚಾರ ಜಾತ್ತಾ. ಕೆನ್ನಾಚಿ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಕಿಂವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ಆಸನ ಕೆಲ್ಯಾರಿ ಉತ್ತಮ. ಆಸನ ಕೆಲಿಲ ನಂತರ 10-15 ನಿಮಿಷ ಶವಾಸನ ಕರಕಾ. ಅನೇಕ ರೋಗಾಕ ಉಪಚಾರ ಮ್ಹಣು ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸ್ಯಾ ಮ್ಹಣು ಯೋಗಾಸನ ಕರತಾಚಿ.

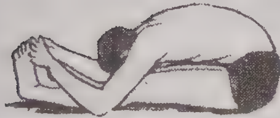

ಪದ್ಮಾಸನ


ಸುಪ್ತ ವಜ್ರಾಸನ


ವಜ್ರಾಸನ


ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಮುದ್ರೆ

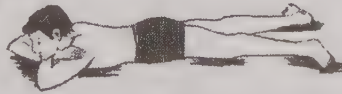

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ


ಪಾದಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ


ನಾವಾಸನ


ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ


ಶಲಭಾಸನ


ಮಕರಾಸನ


ಧನುರಾಸನ


ಸರ್ವಾಂಗಾಸಾನ


ಶವಾಸನ


ವೃಕ್ಷಾಸನ

9. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

(Pranayam)

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಆಮಗೆಲೆ ಜೀವನಾಚೆ ಸಂಕೇತ ಜಾವುನ ಆಸಾ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಾಚೆ ಮಾಧ್ಯಮಾನ ಆಮಗೆಲೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಚೇರಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನ ಕರಚೆ ಕ್ರಿಯೆಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮ್ಹಣತಾಚಿ. ಹಾಂತು ಏಕ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿನ ಶ್ವಾಸ ಭೀತರ ಘೆವಚಾಕ ಪೂರಕ ಮ್ಹಣತಾಚಿ. ಶ್ವಾಸ ಭಾಯರ ಸೊಡಚಾಕ ರೇಚಕ ಮ್ಹಣತಾಚಿ ಆನಿ ಶ್ವಾಸ ಸ್ಥಂಬನ ಕರಚಾಕ ಕುಂಭಕ ಮ್ಹಣು ಆಪ್ಪೈತಾಚಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕಶಿ ಕರೀತ ಮ್ಹಣು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕಾಲೆ ಲಾಗಿ ಶಿಕಲ್ಯಾರಿ ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಂತು ಪಾಂಚ ಪ್ರಕಾರ ಆಸ್ಸಾ.

1. ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
2. ನಾಡಿಭೇಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
3. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
4. ಕನಿಷ್ಟ, ಮಧ್ಯಮ ಆನಿ ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
5. ಬಸ್ತ್ರಿಕಾ ಆನಿ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಜಮಾಸ 20 –30 ನಿಮಿಷ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕರಕಾ.

ಮಽನ ಶಾಂತ ಆಶಿಲ ವೇಳಾರ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ

ದೀರ್ಘರೀತಿನ, ಸಾವಕಾಶ ಆನಿ ಲಯಬದ್ಧ ರೀತಿನ ಜಾತ್ತಾ. ಮಽನ ಉದ್ವೇಗ ಜಾಲಿಲ ವೇಳಾರ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಾಚೆ ವೇಗ ಜಾಸ್ತ ಜಾತ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ತತ್ವ (ನಿಯಮ) ಆದಾರ ಘೇವನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕ ದೀರ್ಘ ಜಾವನು ಸಾವಕಾಶ ಆನಿ ಲಯಬದ್ಧ ರೀತಿನ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕರಕಾ. ಹ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ ಮನಾಚೇರಿ ಹತೋಟಿ (Control) ಹಾಡಚ್ಯಾಕ ಸಾಧ್ಯ ಜಾತ್ತಾ. ಆಸನ ಕರತಾನಾ ಪಾಲನ ಕರಚೆ ಸೂಚನಾ ಹಾಂಗಾ ಸುದ್ಧಾ ಪಾಲನ ಕರಚೆ.

<u>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಚೆ ಪ್ರಯೋಜನ :</u>

1. ಆಮ್ಮಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾವನು ನಿಮಿಷಾಕ 15 – 20 ಪಟಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕರತಾಚಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಂತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಾ ಗತಿ ಮಂದ ಅಸತಾ, ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತ್ತಾ.
2. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಚೇರಿ ಹತೋಟಿ ಯೆತ್ತಾ ದೇಹಾಚೆ ಸರ್ವ ಭಾಗಾಕ ಆಮ್ಲಜನಕಾಚೆ ಪೂರಯಕಾ ಧಾರಾಳ ಮೆಳತಾ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಾನ ಉತ್ಪನ್ನ ಜಾಲಿಲೆ ಲಿಂಗಾರಾಮ್ಲವಾಯು ಆನಿ ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕ (ಫ್ರೀ–ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್) ಭಾಯರ ಘಾಲಚಾಕ ಸಹಕಾರ ಮೆಳತಾ.

3. ದೇಹಾಚೆ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಆನಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ಸುಗಮ ಜಾವನು ದೇಹಾಚೆ ಬೆಳವಣಿಗಾ ಸಮ ರೀತಿನ ಜಾತ್ತಾ.
4. ಜೀವನ ಚೈತನ್ಯಮಯ, ತೇಜಮಯ ಆನಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ಕರತಾ.
5. ಪಚನ ಶಕ್ತಿ, ವೀರ್ಯಶಕ್ತಿ, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಆನಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತ್ತಾ.
6. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೇಕ ಆನಿ ಉನ್ನತಿಕ ಏಕ ಮಾರ್ಗ ಜಾವನು ಆಸ್ಸಾ.
7. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕೆಲಿಲ ಕಾರಣಾನ ಮನಾಚೇರಿ ಹತೋಟಿ ಮೆಳತಾ. ಮನಾಚಿ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಜಾಸ್ತ ಜಾತ್ತಾ. ಮನಾಚ ಶಾಂತತಾ ಆನಿ ಪ್ರಸನ್ನತಾ ಜಾಸ್ತ ಜಾತ್ತಾ. ಮಾನಸಿಕ ದಾಬ, ಅಶಾಂತತಾ, ಚಂಚಲತಾ, ಉದ್ವಿಗ್ನತಾ ಕಮ್ಮಿ ಜಾತ್ತಾ. ಜೀವನಾಂತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಭಾವ ಶಿಸ್ತು ಯೆತ್ತಾ.

10. ಯೋಗನಿದ್ರಾ
(Yoganidra)

ಆಮಗೆಲೆ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಾಚಾನ ಜೀವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜಾವನು, ಆಮಗೆಲೆ ಶರೀರ ಆನಿ ಸಗಳೆ ವಿಶ್ವ ಪಳೊವಚೆ ವಿದ್ಯೆಕ ಯೋಗನಿದ್ರಾ ಮ್ಹಣು ಆಪಯತಾತ ಪಯಲೇ ಹಂತಾತು (Stage) ಶರೀರ ಆನಿ ಮನ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಕ ವ್ಹರಕಾ. ಶರೀರಾಚೆ ಸಗಳೇ ಭಾಗ ಓಡ್ದೂನು ಧರಚೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ. ಹಾತ ಪಾಯ ಲಯಬದ್ಧ ಜಾವನು ಫಿರೊವಕಾ. ದೀರ್ಘ ಆನಿ ಲಯಬದ್ಧ ಜಾವನು ರೀತಿನ ಕೇಂದ್ರಿಕರಣ ಕರಕಾ. ಆಶ್ಶಿ ಶರೀರ ಆನಿ ಮನ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಕ ವ್ಹರಕಾ. ಅವಶ್ಯ ಪಡಲ್ಯಾರ ಧಾ ಆಂಕ ಧರನು ಏಕ ಅಂಕ ಪರ್ಯಂತ (Ten to one numbers) ಲೆಕ ಕರೀತ ಅಥವಾ ಶರೀರಾಚೆ ಮಾತ್ತೆ ಆರಂಭ ಕರನು ಪಾಯಾ ಬೊಟ್ಟು ಪರ್ಯಂತ ಶಿಥಲೀಕರಣ ಕರಕಾ.

ದುಸರೇ ಹಂತಾಂತು (Stage) ಶರೀರಾಂತುಲ್ಯಾನ ಜೀವ ಭಾಯರ ವಚ್ಚೆ ದೃಷ್ಟೀಕರಣ ಕರಕಾ. ಶರೀರಾಚಾನ ಭಾಯಲಾನ ದೇಹಾಚೆ ಪ್ರತಿ ಏಕ ಭಾಗ ಪಳೊವಚೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ. ಶರೀರಾಚೆ ಭಿತ್ತರ ವಚ್ಚೂನು ಪ್ರತಿಏಕ ಆವಯವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಆಶ್ಶಿಲೆ ಪಳೊವಚೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ. ಹೇ ಸರ್ವ ಅನುಭವ ಅಂತರಮನಾಂತು ನೋಂದಣಿ ಜಾತ್ತಾ. ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ

ಆಂತರಮನ ಅನುಭವ ಕೆಲಿಲೆ ಸಾಕಾರ ಕರಚ್ಯಾಕ ಕಾರ್ಯಪ್ರವರ್ತ ಜಾತ್ತಾ. ಖಂಚೂ ರೋಗ ಅಸಲ್ಯಾರ ಗುಣ ಜಾವಚಾಕ ಸಹಕಾರ ಕರತಾ. ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನ ಜಾವಚಾಕ ಖೂಬ ಉಪಯುಕ್ತ ಜಾವನ ಆಸ್ಸಾ. ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಚೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅನುಭೂತಿ ಕರಚ್ಯಾಕ ಯೋಗನಿದ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಂತು ಸಾಧ್ಯ ಆಸ್ಸಾ.

ತಿಸರೇ ಹಂತಾಂತು (Third Stage) ಪರತ ಹ್ಯಾ ಲೋಕಾಂತು ಯೆವಚೆ. ಆಮ್ಮಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಂತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಆಶ್ಶಿಲೆ ದೃಷ್ಟೀಕರಣ ಕರಕಾ. ಹಾತ-ಪಾಯ ಸಾವಕಾಶ ಹಾಲೊವಕಾ ದೋಳೆ ಸೋಣ್ಣು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಂತು ಯೆವಕಾ. ಯೋಗ ನಿದ್ರೇಂತು ಶರೀರ ಆನಿ ಮನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಂತ ವತ್ತಾ. ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ ಮಾನಸಿಕ ದಾಬಾಚೆ ಸರ್ವ ಲಕ್ಷಣ ಕಮ್ಮಿ ಜಾವನು ದೇಹ - ಆನೀ ಮನ ಉಲ್ಲಾಸಮಯ ಜಾತ್ತಾ.



11. ಧ್ಯಾನ
(Meditation)

ಆಮಗೆಲೆ ಮನಾಚೆ ಅಂತರಾಳಾಂತುಲೆ ಸಂಸ್ಕಾರಾ ಕಡೆನ ಸತತ ಲಕ್ಷ ದೀನಾಸ್ತನಾ ಲಯ ಕರಚೆ ಪ್ರಯತ್ನಾಕ ಧ್ಯಾನ ಮ್ಹಣು ಆಪಯತಾಚಿ. 12 ಸೆಕೆಂಡ ಪರ್ಯಂತ ಮನಾಚೆ ಏಕಾಗ್ರತ ಕೆಲ್ಯಾರ ತಾಕ್ಕಾ ಧ್ಯಾನ ಮ್ಹಣು ಆಪಯತಾಚಿ. ದೋನ ನಿಮಿಷ ಏಕಾಗತ ಕೆಲ್ಯಾರ ತಾಕ್ಕಾ ಧ್ಯಾನ ಮಣತಾಚಿ. ತೀಸ ನಿಮಿಷ ಏಕಾಗ್ರತ ಸಾಧನ ಕೆಲ್ಯಾರ ತಾಕ್ಕಾ ಸಮಾಧಿ ಮ್ಹಣತಾಚಿ.

<u>ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಕ ವಚೂಕ ಜಾಲ್ಯಾರ ಸುಲಭ ಪದ್ಧತಿ ಆಶ್ಶಿ ಆಸ್ಸಾ :</u>

1. ಭೂಂಯಚೇರ ಏಕ ಮಾಂದ್ರಿ ಕಿಂವಾ ವಸ್ತ್ರ ದವರನು ವಯರ ಆಮಕಾ ಅನುಕೂಲ ಜಾನಚೆ ತಸ್ಸಲೆ ಆಸನಾಚೇರಿ ಬಸಕಾ, ಭೂಂಯಚೇರ ಬಸಚ್ಯಾಕ ಅಸಾಧ್ಯ ಜಾಲ್ಯಾರ ಕುರ್ಚಿರ ಬಸಲ್ಯಾರ ಉತ್ತಮ.
2. ದೋಳೆ ಧಾಪೂನು ಸಗಳೇ ಶರೀರ ಸಡಲ ಕರನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಂತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕರಕಾ.
3. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕರತಾನಾ ನಾಕಾಪುಡಾಂತು ಶ್ವಾಸು ಭಿತ್ತರ ವಚ್ಚೆ ಆನಿ ಶ್ವಾಸು ಭಾಯರ ವಚ್ಚೆ ಲಕ್ಷ ದೀವನು ಚಲನವಲನಾಚೆ ಅನುಭವ ಘೇವಕಾ.

4. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕರತಾನಾ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಸಾಧ್ಯ ಜಾಯನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ 'ಓಂ'ಕಾರ ಕಿಂವಾ ಇಷ್ಟದೇವಾಲೆ ಬಿಂಬಾಚೇರ ಲಕ್ಷ ದವರಚಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ ಆನಿ ಜಪ ಕರಚೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ.

5. ಸಾಧನಾ ಕರಃತ ಆಯಿಲ ನಂತರ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಪಾವಚ್ಯಾಕ ಸಾದ್ಯ ಜಾತ್ತಾ. ಮನಾಕ ಉಲಾಸಮಯ ಸ್ಥಿತಿಚೆ ಅನುಭವ ಯೆತ್ತಾ. ಧ್ಯಾನ ಕೆಲಿಲ ನಿಮಿತ್ತಾನ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಮೆಳತಾ. ದುಸರೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಯೇನಾ. ಮಾನಸಿಕ ದಾಬ, ಉದ್ವೇಗ ಕಮ್ಮಿ ಜಾತ್ತಾ. ಅಂತಃಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತ ಜಾತ್ತಾ. ಆಮಗೆಲೆ ಭಾವನೆಚೇರ ಹತೋಟಿ ಯೇತ್ತಾ. ಮಃನ ಶುದ್ಧಿ ಜಾತಾ. ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮೆಳತಾ. ಅನೇಕ ರೋಗಾಂಕ ಉಪಚಾರ ಜಾತ್ತಾ.



12. ನಾಮಸ್ಮರಣ

(Chanting of Divine Name)

ಪರಮಾತ್ಮಾಲೆ ನಾಮ ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ಮರಣ ಕರಚ್ಯಾಕ ಕಿಂವಾ ಉಚ್ಚಾರ ಕರಚ್ಯಾಕ ನಾಮಜಪ ಮ್ಹಣತಾಚಿ. ಏಕ ಮಂತ್ರ ಪುನಃ ಪುನಃ ಸ್ಮರಣ ಕರಚ್ಯಾಕ ಮಂತ್ರಜಪ ಮ್ಹಣತಾಚಿ. ಜನ್ಮ – ಜನ್ಮಾಂತರಾಂತು ಆಮ್ಮಿ ಕೆಲಿಲೆ ಪಾಪ ಕ್ಷಾಲನ ಕರಚ್ಯಾಕ ಆನಿ ಜನನ – ಮರಣಾಚೆ ಸಂಕೋಲಾಂತುಲ್ಯಾನ ಮುಕ್ತ ಕರಚೆ ಶಕ್ತಿ ಜಪಾಕ ಆಸ್ಸಾ.

1. ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ಥೊಡೆ – ಥೊಡೆ ಸಮಯ ಜಪ ಕರಚ್ಯಾಕ ಆರಂಭ ಕೆಲ್ಯಾರ ಕ್ರಮೇಣ ನಿರಂತರ ಜಪ ಕರಚ್ಯಾಕ ಸಾಧ್ಯ ಜಾತ್ತಾ.
2. ಪ್ರತಿ ಎಕಲ್ಯಾನ ತಾಗೆಲೆ ಧರ್ಮ – ಪಂತ ಅನುಸಾರ ಜಪ ಕರಚೆ

   ಉದಾಹರಣೆಕ –

   – ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಿಯ ತಾಂಗೆಲೆ ಗುರುನ ದಿಲ್ಲಿಲೆ ಮಂತ್ರಾಚೆ ಕಿಂವಾ ತಾಂಗೆಲೆ ಕುಲದೇವತಾಲೆ ಕಿಂವಾ ಇಷ್ಟದೇವಾಲೆ ಜಪ ಕರಚಾ ಅಡ್ಡಿ ನಾ.

   – ಕ್ರಿಸ್ತ ಬಾಂಧವ 'ಹೇಲ್ ಜೇಸಸ್' ಕಿಂವಾ 'ಹೇಲ್ ಮೇರಿ' ಮ್ಹಣು ಜಪ ಕರೀತ.

– ಮುಸಲ್ಮಾನ ಬಾಂಧವ 'ಯಾ ಅಲ್ಲಾ', ' ಅಲ್ಲಾ ಹೋ ಅಕ್ಬರ' ಮ್ಹಣು ಜಪ ಕರೀತ.

3. ಜಪ ಕರಚ್ಯಾಕ ಕಸ್ಸಲೆ ನಿಷೇಧ ನಾ. ಕೋಣೀ ಜಪ ಕರೀತ. ಕೆನ್ನಾ ಆನಿ ಖಂಚೇ ಸ್ಥಿತಿಂತು ಜಪ ಕರೀತ.
4. ಜಪ ಶ್ರದ್ಧೇನ, ಭಕ್ತಿ – ಭಾವಾನ ಕರಕಾ.
5. ವಿಶೇಷ ದಿವಸ ತ್ಯಾ ದಿವಸಾಚೆ ಅಧಿಷ್ಠಾನ ದೇವಾಲೆ ಜಪ ಕರಚೆ.

ಉದಾ :

ಸೋಮವಾರ –ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ

ಮಂಗಂಳವಾರ –ಓಂ ಗಂ ಗಣಪತಯೇ ನಮಃ

ಬುಧವಾರ –ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ

ಗುರುವಾರ –ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುದೇವ ದತ್ತ

ಶುಕ್ರವಾರ –ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ

ಓಂ ದುರ್ಗಾದೇವ್ಯೈ ನಮಃ

ಶನಿವಾರ –ಓಂ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶಾಯ ನಮಃ

ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಹನುಮತೇ ನಮಃ

ರವಿವಾರ -ಶ್ರೀ ರಾಮ ಜಯ ರಾಮ
ಜಯ ಜಯ ರಾಮ

ಥೋಡೆ ದೇವಾಲೆ ನಾಮಸ್ಮರಣ ಆಶಿ ಕರೀತ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಓಂ ಶ್ರೀ ರಾಮನಾಥಾಯ ನಮಃ

ಓಂ ಶ್ರೀ ದೇವಕೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಓಂ ಶ್ರೀ ರವಳನಾಥಾಯ ನಮಃ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಸಾ ನಾರಾಯಣಿ ದೇವ್ಯೈ ನಮಃ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಶಾಂತಿಕಾ ಪರಮೇಶ್ವರಿ ದೇವ್ಯೈ ನಮಃ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಾಹಾಮಾಯಾ ದೇವ್ಯೈ ನಮಃ

ನಾಮಸ್ಮರಣೇಚೆ ಪ್ರಯೋಜನ :

* ನಾಮಸ್ಮರಣ ಕೆಲಿಲ ಕಾರಣಾನ ಮನಾಚೆ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಜಾಸ್ತ ಜಾತ್ತಾ. ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಮೆಳತಾ. ಮಾನಸಿಕ ದಾಬ (Pressure) ಕಮ್ಮಿ ಜಾತ್ತಾ.
* ಜಪ ಕೆಲಿಲ ಕಾರಣಾನ ಜೀವನಾಚೆ ಸಾತ್ವಿಕತಾ ಜಾಸ್ತ ಜಾತ್ತಾ, ಆಶ್ಶಿ ಜಾವನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ ಜಾತ್ತಾ.
* ಖಂಚೇ ದೇವಾಲೆ ಜಪ ಕರತಾ ಕಿ, ತ್ಯಾ ದೇವಾಲೆ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ಜಾವನು ಸಿದ್ಧಿ ಮೆಳತಾ.

ಉದಾ : ಕುಲದೇವಾಲೆ ಜಪ ಕೆಲಿಲ ನಿಮಿತ್ತಾನ ಪ್ರಾರಬ್ಧ ದೋಷನಿವಾರಣ ಜಾತ್ತಾ. ಮಾರುತಿ ದೇವ ಆನಿ ದುರ್ಗಾದೇವಿಲೆ ಜಪ ಕೆಲಿಲ್ಯಾನ ಭೂತ, ಪ್ರೇತ – ಪಿಶಾಚಿಚೆ ಬಾಧಾ ಕಮ್ಮಿ ಜಾತಾ.

* ಕಲಿಯುಗಾಂತು ಸಂಸಾರಾಂತು ಆಸ್ನೂನು ಅಖಂಡ ಜಾವನು ಕರಚ್ಯಾಕ ಸಾಧ್ಯ ಆಶಿಲೆ ಏಕೈಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ (ವಾಟ) ಮಳ್ಯಾರಿ ನಾಮಸ್ಮರಣ.
* ಅಖಂಡ ನಾಮಸ್ಮರಣ ಕೆಲಿಲ್ಯಾನ ಪರಮೇಶ್ವರಾ ಸಾಂಗತ ಸತತ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಿದ್ಧಿ ಜಾತ್ತಾ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಾಕೂನ ಘೆವಚ್ಯಾಕ ಸೂತ್ರ

* **ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ : (ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಆನಿ ಸಾಯಂಕಾಲ)**

i) ಶಾರೀರಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ : 10 ನಿಮಿಷ

ii) ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ :(10–13) – 15 ನಿಮಿಷ

iii) ಯೋಗಾಸನ : 15 – 20 ನಿಮಿಷ

* ಆಹಾರ : ಶುದ್ಧ ಆನಿ ತಾಜಾ ಆಹಾರ ಸೇವೆನ ಕರಕಾ

ಇಂಗ್ಲೀಷ ಭಾಷಂತು :

***Breakfast should be taken like a* King.**

***Lunch should be taken like a* Prince.**

***Dinner should be taken like a* Beggar.**

ಆಶಿ ಜಾವನು ಹಿತ ಜಾವಚೆ ತಶಿ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಮಿತ ರೀತಿನ ಸೇವನ ಕರಕಾ.

* ಪ್ರತಿ ದಿವಸ 2 – 3 ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧ ಉದಾಕ ಪಿವಕಾ.
* ಧ್ಯಾನ, ಜಪ ಇತ್ಯಾದಿ ಧರ್ಮಾಚರಣ ಕರನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನ ಕರಚ್ಯಾಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಕರಕಾ.

"ಸರ್ವೇ ಜನಾಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು "





'ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನದತ್ತ"....

ಲೇಖಕ : ಡಾ॥ ಹೇಮಂತ ಕಾಮತ, ಎಂ.ಡಿ.

ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ

ವಿಳಾಸ : ಶ್ರೀ ಮಹಾಮಾಯಾ, ಮುರಲೀಧರ ಮಠ ರಸ್ತೆ,

ಕಾರವಾರ – 581 301.



ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಚಯು

ಡಾ. ಶಿವರಾಮು ಕಾಮತ ಹೋ ಏಕ ರಸಾಯಿನಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕು. ಡಾ. ಎ.ವಿ. ಬಾಳಿಗಾ ಕಾಲೇಜ ಕುಮಟಾಂತು 36 ವರ್ಷ ಸೇವಾ ಕರನು, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಜಾವನು ನಿವೃತ್ತ ಜಾಲಿಲ ಆಸಾ.

ಕುಮಟಾ ಕೊಂಕಣಿ ಪರಿಷದಾಚೆ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಸದಸ್ಯ ಆನಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ. ಕರ್ನಾಟಕ ಕೊಂಕಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡಿಮಿಚೆ ಗೌರವ ಸದಸ್ಯ ಮ್ಹುಣು ತೀನ ವರ್ಷ ಕಾಮು ಕೆಲಿಲ ಅಸ್ಸಾ.

ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಚೆ ಸಲಹಾ ಮಂಡಳಿ ಸದಸ್ಯ ಜಾವುನ ಪಾಂಚ ವರ್ಷ ಸೇವಾ ದಿಲಿಲ ಆಸಾ. ರಾಜ್ಯ ಆನಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟಾರಿ ಆಯೋಜನ ಜಾಲಿಲೆ ಕೊಂಕಣಿ ಸಮ್ಮೇಲನ. ಸೆಮಿನಾರಾಂತು ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ ಮಂಡನ ಕೆಲಿಲ ಆಸ್ಸಾ.

ಗೋವಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಾಚೆ ಕೊಂಕಣಿ ವಿಭಾಗಾಚೆ Board of Studies ಗೌರವ ಸದಸ್ಯ ಮ್ಹುಣು 3 ವರ್ಷ ಕಾರ್ಯ ಕೆಲಿಲ ಆಸಾ.

ಹಾನ್ನಿ ಬರಯಿಲೆ "ಪಿವಚೆ ಉದಾಕ" ನಾಂವಾಚೆ ಪುಸ್ತಕ ಕರ್ನಾಟಕ ಕೊಂಕಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿನ ಪ್ರಕಾಶಾಕ ಹಾಡಿಲ ಆಸಾ.